

YOGA e CIA

GIANCARLO PIAZZETA



PRÁNÁYÁMA

ACESSO A UMA NOVA VIDA

CUIABÁ
2012



PRÁNÁYÁMA

ACESSO A UMA NOVA VIDA

Autor

Giancarlo Piazzeta

Formado pela primeira Universidade de Yoga do Brasil
em convênio com a Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

Diretor do Yoga e Cia - Cuiabá/MT

Articulista do Jornal A Gazeta

Discente do Curso de Psicologia do Univag - 02/2009



SUMÁRIO

O primeiro encontro com o Mestre.....	4
A Proposta.....	6
O Despertar.....	8
Mover-se: a condição necessária.....	12
Fragmentos.....	15
Entender, absorver e viver.....	16
Incorporar hábitos.....	19
Noções e técnicas do pránáyáma.....	22
Ásana.....	30
Mudrá.....	31
Fases da respiração.....	32
Ritmo.....	35
Bandha.....	37
Técnicas.....	38
Kryás.....	43
Conclusão.....	44
Referências.....	46



O PRIMEIRO ENCONTRO COM O MESTRE

Início esta obra, com um relato, o qual sem este exemplo de vida e sabedoria, não estaria aqui e muito pouco teria vislumbrado desta arte, o Yoga, o qual foi feita uma compilação por este Mestre, o DeRose.

Preciso deixar claro que o encontro aconteceu já na primeira prática. Eu cheio de ansiedade e a cada exercício, uma descoberta! Nos primeiros textos cada frase, um alívio: - *Tem alguém que escreve o que está engasgado em mim! Que pensa do meu jeito! E isto me serviu de guia por vários anos...* Que sensação maravilhosa, gostaria que todo o mundo, todo o mundo mesmo, sentisse isto!

Conheci o SwáSthya em um momento da vida que coincidiu com uma decisão de diminuir o abismo entre o discurso e a prática. Havia quatro meses que estava praticando e começando a conhecer esta senda. A cada dia mais apaixonado e identificado por tudo; cada procedimento, forma de ver o mundo e o ser humano, a rapidez de fazer amigos sinceros como aqueles de infância que nos acompanham por anos. Este é o meio do Yoga.

Certo dia meu instrutor comentou no final da classe que o Mestre DeRose iria ministrar alguns cursos na PUC-RS. Aquela época, século passado, este educador ainda nos 'presenteava' com estas maratonas, dois módulos no sábado e dois no domingo.

Prontamente me inscrevi no curso. Logo comecei a providenciar a leitura e resolução do teste de admissão ao SwáSthya. Porém estava esgotada a edição da obra necessária para a leitura e então após alguns dias conseguiram para mim uma cópia desta. Como na época eu viajava muito à trabalho, 12/14 horas por dia, lia nos intervalos do meio dia, junto com os novos hábitos alimentares mais biológicos, mas mesmo assim não tive êxito em finalizar minha tarefa para poder frequentar o curso. Mas não perderia o curso por nada!

Na época, em 1999, Mestre DeRose estava implantando alguns aprimoramentos na Universidade de Yoga e a introdução do teste



para seus cursos, então pediu –*Alguém dos presentes não respondeu o questionário do Mitos e Verdades?* Um segundo de hesitação, mas logo levantei o braço e outros dois comigo. Ufa, um consolo ao desajustado! –*Como é seu nome?* –Giancarlo. - *Qual é seu monitor?* Neste momento a Profa. Maryssol já assume que me passou uma cópia sem muita antecedência e o ministrante encerra esta dizendo: –*Desta vez irão ficar no curso, mas não poderei tolerar mais isto.* Que sufoco, afinal havia me deslocado 350 km para participar deste meu primeiro curso com este autor de Yoga com quem tanto aprendi.

No intervalo, entre os módulos de Hinduísmo e Karma e Dharma, imaginem estes dois cursos em um dia, quanta informação. Esbarrei-me com o Mestre no corredor, frente a frente com este grande homem. O seu sorriso me abraça e o aperto das mãos sela a cumplicidade e carinho, que talvez um dia consiga ser de igual tamanho, mas creio que não será fácil. Olhando em meus olhos ele comenta; - *Será melhor com a leitura e o teste, você entrará no barco e vamos embora!* Deste modo simples e metafórico me chamou para embarcar neste cruzeiro.

Agora que escrevo estas linhas sinto que o convite foi aceito imediatamente. Sorte a minha!

Agradeço por ser contemporâneo deste homem, ter frequentado seus cursos, pois ele doa-se ao estudo, prática e magistério desta incomensurável arte de viver. Só quem esteve por perto pode imaginar seu tamanho e sabedoria, lástima alguns não terem este privilégio.

Após mais de uma década que parece uma eternidade, muitos encontros, boas risadas e as necessárias intervenções, só confirmam esta escolha pelo SwáSthya que chegou pelas mãos deste Mestre e hoje entrego a vocês meus alunos.



A PROPOSTA

Passei anos de minha vida distante de mim e quando tive a oportunidade de rever-me, foram muitas surpresas e continuam sendo.

A maneira que esta técnica do Yoga, o pránáyáma, influencia nossas estruturas me tocou. Mas também as outras partes do sádhana foram florescendo em mim ao passar dos anos. Esta Tradição Cultural que cruzou milênios, que a cada dia está mais sedimentada, será entendida e vivida por muitos. Porém se você ainda não iniciou, vou mais adiante lhe propor uma forma.

Satisfação é a energia que sinto para passar adiante o que recebi. Com algumas cores que vislumbrei escrevo este, e quem sabe, levarei à você esta incomensurável alegria que ganhei.

As páginas a seguir trazem consigo um dos oito feixes de técnicas do SwáSthya, linha de Yoga, que continua me trazendo a tona. Os oito conjuntos de técnicas são: mudrá, pújá, mantra, pránáyáma, kriyá, ásana, yoganidra e samyama. Vou ater-me aos pránáyámas, os respiratórios para a expansão e redirecionamento da bioenergia.

Bem mais que respiratórios, pois já nos colocava Pátañjali, o codificador desta arte, no séc III A.C. no seu Yoga Sútra, capítulo II - 51 “O quarto tipo de pránáyáma está além da inspiração e da expiração”.

As técnicas nos permitem uma otimizada maneira de ganhar energia e outros estados de consciência.

Por isto, neste ensaio, pretendo que você não apenas em classe, mas em todo o seu dia pratique os exercícios. Que incorpore a cultura e as técnicas da tradição milenar do Yoga. É inevitável que com o seu uso, você descortine os pensamentos e encontre-se.

Permito-me nos capítulos iniciais tentar decifrar algumas maneiras, que nossa espécie acorda para o autoconhecimento, uma pulsão natural inculcada em todos os seres, mas que nem sempre aflora.



A prática não pode estar restrita a sala de aula, esta arte nos ensina muitas coisas para desfrutar plenamente o dia-a-dia. Aguçar os sentidos e acordar nossos potenciais. É isto que pretendo para a minha vida e a sua, comece colocar pránáyáma em todos os seus momentos.

No decorrer proponho incorporar gradualmente novos hábitos ao seu dia-a-dia, direciono não apenas ao leigo, mas à todos que, por algum ou outro motivo, ainda praticam estritamente em classe ou talvez apenas na hora em que se sentam para isto.

Leve para a vida, É filosofia prática de vida, é Yoga!



O DESPERTAR

Mais que mostrar, pretendo instigar você a junto comigo abrir novos horizontes nesta caminhada da humanidade. E nela, como o conhecimento da pratica do Yoga, pode ser tornar um diferencial.

Saber como brilhou o primeiro pensamento em busca de aprimoramento pessoal. O que fez você abrir este ou qualquer outro livro para querer encontrar respostas que estão aí dentro de você? Apenas em você estão as suas!

Muitas chamas são acesas pela dor, isto é corriqueiro no homem de hoje, mas será este o pontapé inicial? A forma natural de nos aprimorar? Agora surge uma avalanche de questões. O quanto perdemos de energia até chegarem as dores e acontecer o primeiro *click*? A natureza tem outro método para nos ensinar, sem o desgaste da dor? Se sim, porque não usa? Mais adiante voltarei a este tema.

Onde entra o poder de um grupo, suas vibrações de estar fazendo o melhor possível, e mais o exemplo que pode ser seguido? Sabendo que todo Yoga é uma filosofia prática, de exercícios como o pránáyáma que iremos aprender a seguir. Como este poder construído e otimizado por grupos atua sobre os desavisados?

Quando alguém se permite, por um milésimo de segundo, pensar a respeito de bem estar, de aprimoramento pessoal, de evolução do ser... Pronto! Colocou sua vibração em consonância com grupos que levam sua vida alegremente a desenvolver-se. Como em tempos remotos, de natureza farta, buscam o silencio interno. O comprimento de onda dos Yogins é assim, descomplicado e a fortes passos para frente, para dentro.

Como que a farejar sem saber, irá este humanóide encontrar talvez, uma escola de tradição muito antiga na tecnologia de melhorar as pessoas. Esta arte foi criada por um homem que hoje chamamos de Shiva, e é praticada em todo o mundo, você pode observar isto em revistas, livros e websites.



Voltemos ao ponto *se permite pensar*. Esta colocação pode ser traduzida para *se permite sentir ou viver*. Um certo quebrar elos de uma geração anterior, um dogma camuflado talvez. Em um hiato de tempo, você olha para o lado e vê os seus exemplos, pais ou amigos, talvez um ídolo. Consegue empatia com este e logo é um desejo. Então enxerga-se oito, dez, talvez doze horas de labuta, dando seu sangue para estar com seu veículo *off road 4x4*, a andar pelo asfalto plano e confortável da cidade, e sua família, amigos onde estão? Há algo de estranho nestas opções, serão de quem estes sonhos? Ou serão sonhos impostores? Imposto aos amigos, imposto a todos nós! Houve escolha consciente? Talvez consciente, mas inteligente não diria!

Quando eu, você, todos nós notamos poder trocar de opção, sentir mais perfumes, de alguma forma poderemos rir mais e melhor, mais sabores da mesma fruta, enfim, outra vida da mesma existência.

Quando deixamos a vida acontecer as reais necessidades são outras, vividas com o sabor de cada nuance, de cada momento. Podemos interferir e transformar, aí que entra novamente esta arte e suas técnicas, dentre elas o *pránáyáma*, eficaz combustível para o nosso motor.

Saber dosar é o que sempre, a prática dos respiratórios, nos ensina. Também a hora de soltar o leme, *Íshwara pranidhana*, a auto-entrega, um dos *yamas* e *nyamas*, as proscricções e prescrições do Yoga. A tradição hindu afirma que dois terços do Karma, assim como a flecha de um arqueiro, está sob nosso comando e apenas a outra pequena parte, depois que soltamos a flecha, não podemos mais influenciar. Vamos aproveitar nossas flechas? Acertar nossos alvos, com a quantidade certa de cada ingrediente?

Também podemos redirecionar ao observar nos outros como não queremos mais ser. O dia em que vamos lanchar com um colega de escola e notamos seus hábitos e percebemos que queremos ser mais refinados, fazer menos barulho ou lambança. Parece bobagem, mas são assim os nossos passos.



Está desencadeado o processo de aperfeiçoamento, crescimento, mas é preciso ter em vista o novo conceito, um novo parâmetro. Mudar para onde? Esta nova referência é tão importante quanto apenas mudar, pois agora você escolhe. Que tal conhecer melhor o nosso modo de vida? Tradição milenar, desrepressora, sensorial e naturalista, o Yoga

As mudanças por si só não devem ser feitas, é melhor ter um ideal, ver uma chama interna acender ou ascender para clarear o caminho e a meta. Um norte bem definido com razões claras, como prosperar e ser feliz. Levar junto os que estão ao nosso lado é um ótimo começo. É bom neste momento podermos humildemente nos curvar ao que já foi trilhado, embora cada um faça o seu caminho, ter força para não mais brincar de ‘buscador’ com o autoconhecimento e desfrutar dos parâmetros que deu e dá certo para muitos e há mais de 5.000 anos e está sendo reaprovado. Hora de encarar que já encontraram algumas fórmulas e está ao alcance dos que assim desejarem de coração.

Ainda falando do despertar, que abrange várias formas. Porém aqui estou apenas colocando a maneira de acordar para a vida e nela construir outra e outra, cada vez destruindo a anterior. Fazer o que é necessário e produtivo, não se comover com o que passou, mas com o que está por vir.

Quero lhe falar da insatisfação, da boa insatisfação. É sim, pode acreditar, tem um lado muito bom, e outro nem tanto. Este padrão de pensamento é uma eficaz ferramenta do sucesso. A ambição saudável e construtiva pode vir desta fonte também.

Precisamos de uma dose de bom senso quando usamos esta emoção para prosperar. Conhecer os limites, o meio em que vivemos e os que estão a nossa volta, assim não extrapolamos com requeridas perfeições. Desta forma mantemos a válvula da insatisfação regulada, dando gás ao motor propulsor. Depois vamos ao pránáyáma, respiratórios, abastecer e focar novamente, ou com um pouco mais de treino, nem saímos do foco.



A raiva também é transformadora. Criar raiva da própria preguiça congênita e dar um salto, eleger uma ação e nela colocar a energia de sua indignação consigo. Assim como o fogo pode ser usado para preparar o alimento ou fazer a guerra.

Faça sua escolha, onde usar seu fogo, como acende-lo!



MOVER-SE: A CONDIÇÃO NECESSÁRIA

Podemos dizer que hoje em dia a maioria das pessoas move-se apenas quando a dor obriga. Situação cômoda é ausência de dor, assim ficamos bem, mas a natureza tem um propósito conosco: evoluir. Então nesta situação, estagnado em alguma etapa, momento, logo sucedida por uma tempestade ou algo que nos faça “andar”, seja uma dor física, energética, emocional, etc.

A inércia forçada é deixada no momento que a natureza extinguiu seus sinais mais sutis, agradáveis, que não conseguimos mais ‘ver’, pois estamos com as percepções difusas, nubladas, então precisamos de dores, vamos assim chamar. Esta é a forma para dar algum passo, mudar nossos hábitos, o paradigma atual para que cresçamos, ou morreremos antecipadamente, talvez tomando um remédio paliativo que mascara a moléstia, a preguiça e a necessidade do movimento que todo o universo todo tem. E você?

Pode acontecer uma defasagem de forças, de disposição, antes do colapso propriamente dito se instalar. Talvez parecendo preguiça, corpo mole ou mesmo a sensação de estar pesado. Um déficit energético se instala, como o acordar já cansado. Algo precisa mudar, ganhar mais energia ou gastar menos, pois este quadro se persistir, progride e de outra forma nos obriga a dar um passo a frente ou iremos dar um para trás. Aqui entra o pránáyáma, agindo no primeiro mês de prática, deixando você muito forte para o propósito do Yoga ser conquistado, o autoconhecimento.

O bem estar emocional e a alegria sincera, uma das características do SwáSthya Yoga, junto com um ideal de vida, é o que alavanca o sucesso, as realizações. Se o emocional está meio abalado ou confuso, não tem como construir ou mesmo manter o que já está em pé em termos de relacionamento, vida profissional, financeira, etc., tudo é afetado pela condição emotiva. Podemos chamar de dor emocional qualquer sensação pesada, como medos do que não é necessário temer, do que não se tem nada a perder ou muitíssimo pouco em relação ao que podemos ganhar, nem mesmo que seja a experiência de enfrentá-lo.



Os condicionamentos precisam ser mudados de tempo em tempo, cada hábito tem tempo hábil. Até mesmo os mais saudáveis devem ser revistos para não serem mecânicos e ineficientes num futuro próximo.

A dor emocional é como a física que transparece muito, pois são dimensões densas do nosso ser que estão emitindo avisos de sua natureza para reavaliação de conceitos e estilo de vida, ingredientes que muito auxiliam a transformação pretendida por esta arte milenar. Da tristeza a euforia, da paixão ao ódio, como medir? Como saber a quantas anda o emocional? Não temos muito uma educação emocional na escola, ou em casa. Raramente nos pediam; - *Você está feliz?* ou talvez apenas; - *Você está com fome?* Uma questão cultural, comportamental, talvez um tabu mesmo, mas que porém, aos poucos pode ser modificado, revisto.

Hoje vejo muitos pais e pessoas falando de carinho e às vezes até mesmo fazendo umas nas outras, bom sinal, vamos caminhando. Porém ao mesmo tempo mais pessoas deprimidas, reprimidas, hiperativas, e outras várias instabilidades decorrentes de inseguranças, receios e neuroses contemporâneas. As ‘dores emocionais’ são sensações densas que bloqueiam ações construtivas, novas e realizadoras. Este ‘mal estar difuso’ deve ser percebido e então enfrentado cara-a-cara, repetida vezes, com ciência que vai furar o bloqueio, e então pronto. A sensação do dever cumprido e a satisfação toma conta no lugar do medo. É preciso entrar no quarto escuro, entrar em si mesmo, entre respirando fundo!

Mas lembre-se que colocamos muitas razões, desculpas mesmo, para não enfrentar e derrubar estes muros. Assim como –*Ah, eu não preciso disto*; -*Eu vivo bem assim*; ou o pior –*Todo o mundo faz assim, porque fazer diferente*. Mas no íntimo, sabemos que viveríamos muito melhor da outra forma e que podemos mudar, é o seu caminho ir à frente. A isto Sartre chamou de Má-fé, quando enganamos a nós mesmos. Adiar, prorrogar e achar desculpas que vão minando a auto-estima, corroendo a segurança é para perdedores, e você, que está a ler isto, não é um deles, então bola pra frente!



A ‘dor mental’, caracteriza-se quando há consciência de um padrão de comportamento já obsoleto e nocivo no cotidiano, e ainda não nos esforçamos ao ponto para trocar por um novo comportamento.

Ser dinâmico sem ser instável. Esta também é uma deliciosa arte à desenvolver. A dor mental é a ressaca da hipocrisia, da distância que há entre o saber e o fazer, diminuir este espaço em nossas vidas, e iremos perceber o resultado maravilhoso. Experimente as técnicas que a tradição do Yoga lhe oferece, elas são uma alavanca para isto.



FRAGMENTOS

*“Soberba união;
dois pólos, duas vozes,
carinhos, velas, líquidos.*

*Dois seres;
um mundo, um alvo em comum.*

*Conhecimento;
de que serve.*

*Fogo;
nos transporta.*

*Sensações;
nos fundem.*

*Agora no cume, que delícia,
olho em volta, vertigens,*

Retorno!

*Quem ousará;
onde estamos, quem somos!*

*Agora somos um...Púrusha
o Absoluto”*



ENTENDER, ABSORVER E VIVER

Esta arte a qual tive o privilégio de encontrar é a qual você também agora achou. Portanto não desperdice esta grande oportunidade que chegou ao seu alcance.

Quando há milênios atrás, um homem em estreita afinidade com o meio criou esta prática, a vida era muito diferente. Tente imaginar-se sem toda esta parafernália atual que rouba a nossa atenção um segundo após o outro. Visualize-se ao lado de seus amigos queridos, imagine ao seu alcance os alimentos e toda a natureza intacta. Na civilização que floresceu, o que depois veio a denominar-se Yoga, a mais de 5.000 anos atrás, vivia-se intensamente em outro sentido, ou melhor, com todos os sentidos. Relatam os arqueólogos e pesquisadores, que o poder da sociedade em Harapa e Mohenjo-Daro era dissolvido entre todos. Que a mulher tinha destaque na família e na sociedade. (Lysebeth, A.V. - 1994)

Em um período em que a Europa ainda tinha costumes bárbaros, os drávidas no noroeste da Índia, nas cidades citadas acima, cultivavam as artes, já dominavam a agricultura, tinham saneamento básico como água corrente em seus lares entre outras modernidades que nem hoje todos têm.

É neste ambiente que nasceu a filosofia prática de vida chamada Yoga. Das mãos de Shiva, um camponês que mais tarde também foi imortalizado como Shiva Natarája, o Rei dos Bailarinos, pois encantava com seus movimentos e cativava para a sua arte. (Santos S. - 1995).

Através destes milhares de anos, esta tradição veio de geração em geração pelo parampará, literalmente ‘um depois do outro’, forma de passar o conhecimento de boca a ouvido. Principalmente na etapa chamada de proto-histórica foi vital esta corrente de informações. Depois de milhares de anos entramos na fase histórica e os shástras (escrituras, tratados) sobre o assunto, começaram a ser escritos. Agora todos temos acesso ao conhecimento. Porém é bom colocar que muitos ensinamentos são apenas passados de boca-a-ouvido, são de guptá vidyá, ou seja, secretos, apenas para Iniciados.



Há quem diga que no momento em que os primeiros livros começaram a ser escritos por copistas, ainda a mão, os Mestres da época não os viram com bom agrado. Sábios estes, tinham certeza que cada leitor os interpretaria da sua forma, ou seja, equivocada. Cada bem intencionado leitor, iria compreender o assunto pela sua ótica, de acordo com a sua estrutura, seja ela mais libertária ou menos, seja ela mais simples, naturalista ou nebulosa, de ideologia mística. Bom, quisessem eles ou não, ninguém pode barrar o desenvolvimento da tecnologia, apenas aprender a usá-la e encontrar ferramentas para preservar as artes desta ‘evolução’ da humanidade, é o que devemos tentar e fazer.

Voltando ao Yoga Pré-clássico, forte, alegre e eficaz que hoje após uma sistematização chamamos de SwáSthya, é uma arte milenar que por ser estritamente técnica pode facilmente ser incorporada no dia-a-dia.

Tendo a orientação de um Instrutor, um acompanhamento adequado, você começa a acoplar partes do ashtānga sādhana, prática em oito partes, em suas tarefas corriqueiras. Aprendemos e treinamos como mentalizar claramente o resultado de uma reunião que está por vir ou estamos participando. Isto acontece através dos exercícios desenvolvidos em classe.

Manter o emocional estável nos momentos de pressão, apenas ritmando sua respiração, enquanto falamos ou executamos outra tarefa. Estar totalmente centrado em seu ofício e o corpo descontraído nos dando o máximo de desenvoltura possível. Segregar apenas bons elementos em sua corrente sanguínea, isto é, estar alegre, não importa o estímulo externo. É possível? É sim, basta treinar de forma correta e regularmente.

Você pode abstrair o que no momento não for necessário, para encontrar o que precisa de melhor e solucionar ou contornar cada obstáculo que a vida nos traz ao longo dos anos.

Esta abstração é treinada e executada em toda a prática de SwáSthya, e especificamente no oitava parte, onde se desenvolve pratyáhára, abstração dos sentidos, para depois conquistar outros estados de consciência. Depois de aprender e treinar em classe, irá usa-lo até mesmo de forma inconsciente.



O melhor é que você deseje e faça este uso consciente, e comece a praticar o Yoga nas outras vinte e três horas do seu dia.

Adiante irei orientá-lo a monitorar a prática diária até automatizar esta, e perceber o seu valor incalculável para uma vida mais feliz e realizadora. Gradualmente levar a prática para qualquer atividade que realize e então praticar SwáSthya vinte e quatro horas por dia, e não apenas na sala de aula com o instrutor. Yoga é um modo de vida, mas cada um retira dele o que deseja, o que está pronto para tal.

Dessarte você poderá executar uma hora do Yoga, ortodoxo, junto com seus amigos na sala e as outras vinte e três horas de heterodoxo onde estiver, a todo o momento, já imaginou? Até mesmo dormindo.



INCORPORAR HÁBITOS

Para obter sucesso neste, precisamos conhecer a terra a qual iremos semear o nosso amanhã. A terra, a qual falo, somos nós mesmos e as sementes as nossas ações, pensamentos e demais peças que constroem este quebra cabeça, o ser humano. Preciso salientar uma característica que está presente em todos, em uns mais e em outros menos: a resistência à mudanças. Engraçado isto, pois se a tônica do crescimento é a renovação, a mudança para todas as espécies, como viemos com esta indisposição? Como nosso gene tem esta singularidade? Deve ser um defeito de fabricação, o que fazer? Reclamar é coisa da fase imatura; assimilar, agir é para os fortes e sábios, vamos fazer parte deste grupo, ou vamos ficar na fila das reclamações e lamentações?

Agora que sabemos com quem estamos lidando, é fazer um planejamento para incrementar o que desejamos para a nossa vida. Pois hoje estamos vivendo o que ontem planejamos ou deixamos de programar. Ação gera reação, só isto, a lei do Karma. Conheça melhor este tema através da leitura do Karma e Dharma, do DeRose.

Implantar alguns minutos de pránáyama, no início apenas respiratórios no seu dia, fará muita diferença. É de grande valia ter um sankalpa (desejo, determinação, intenção) definido no seu intento. Para algumas pessoas, dividir com outros os seus projetos é infrutífero, pois podem esmorecer já no início do caminho. Já contou a todos o que estava desejando realizar e talvez diminua a força. Há determinados tipos de pessoas que funcionam melhor com premiação, como adestram animais, afinal estamos em ascensão, mas ainda temos muito de animal. Experimente isto também em seus exercícios de dháraná (concentração), se sua mente insiste em divagar, correr atrás de novidades, diga a ela: - *Depois te levo ao cinema.* ou - *Depois vamos tomar um sorvete, mas agora quero cinco minutos seu.* Muitas vezes é eficaz.



Cuide para não criar armadilhas para si mesmo, se comprometendo com o que não irá cumprir e frustrar-se. Pode acontecer que um compromisso assumido consigo, não cumprido mine sua auto-estima, fator importante de propulsão. Vamos programar algo palpável para obtermos sucesso, mas também não simplório demais pois você tem muita capacidade e nem imagina quanto.

Quando converso com alguém para sugerir este processo de melhoria, a resposta é quase padrão: - *Não tenho tempo*. Então concordo. Vamos adiante e logo encontramos os valiosos minutos, dez no começo, até ver a importância e retorno deste investimento. Desculpa de tempo é pretexto para realizar outra coisa que achamos mais importante.

Sempre com discernimento, a escolha mais construtiva e feliz deve ser tomada. Muita atenção para não ficar em tarefas paliativas, que mascaram a realidade maior e nos fazem andar em círculos.

Escolhido o horário vamos a técnica, um local arejado com o celular no silencioso. A posição do corpo você observará no capítulo ásana.

Sugiro que em um período de trinta dias aprenda e treine uma a uma as características da respiração yogi: profunda, completa, consciente, ritmada, controlada, uniforme, silenciosa, nasal e com a mínima projeção de ar. Estas estão detalhadas mais a frente.

Nos próximos trinta dias execute, dois minutos de bhastriká e oito de bandha adhana pránáyáma, estes estão logo adiante no capítulo *Noções e técnicas do pránáyama pg.22*. Sessenta dias se passaram, e se você realizou com regularidade, relate para si mesmo o resultado, veja que saboreou o petisco de um grande banquete. Aumente cinco minutos, varie de técnicas, ou melhor, convença-se de realizar a prática toda de SwáSthya. Procure uma escola com tradição, mas se você mora em uma cidade que não tem um lugar, alguém especializado, faça cursos de imersão de tempos em tempos e assim obtenha orientações do que está fazendo.



Também pode utilizar de cd's, dvd's e livros, como todo um suporte que pode vir pela internet, para que você não deixe de praticar mesmo assim.

Porém o ideal é o acompanhamento pessoal de quem já experimentou o que está ensinando. Um profissional formado, que estudou uma linhagem e nesta se aprofundou.

Se for necessário para a execução dos exercícios, coloque o planejamento em sua agenda, marque depois de realizá-los. Ou fixe uma folha na porta do seu guarda roupas, assinale ao fazer até tornar-se um hábito.

Proceda consciente da respiração nos seus momentos de pressão, prepare-se em casa, no caminho para o trabalho (algumas técnicas não devem ser executadas ao dirigir) a todo momento para que no instante de 'aperto' você preste atenção na respiração, talvez ritmá-la ou executar duas ou três profundas. Só depois irá tomar a decisão, ou dar a resposta ao estímulo, colega, chefe, cônjuge, quem quer que seja irá esperar você respirar. Assim, simples e eficaz. Convido-lhe a experimentar. Mas antes mentalize que irá respirar fundo e treine os exercícios.

Depois, como um alimento, os exercícios respiratórios e toda a prática serão um substrato para cada dia, mais satisfação e entendimento acerca de tudo. Vais gostar!



NOÇÕES E TÉCNICAS DO PRÁNÁYÁMA

Vamos agora entender esta parte da prática do SwáSthya, e depois lendo os exercícios, fazer os primeiros ensaios, que deverão ser sucedidos de um acompanhamento gabaritado para que ao tornar esta técnica, automatizada, implantada em seu neuro-vegetativo, use-a em todo o seu dia, assim como as oito partes da prática ortodoxa.

Agora quero que você saiba mais sobre a técnica, conceitos, enfim é necessário uma base para progredir em qualquer atividade, até um esporte precisa de esquema tático, teoria.

A palavra pránáyáma deriva de dois termos sânscritos: **prána**, que significa bioenergia, alento, força vital e **ayáma**, expansão, domínio, retenção, pausa. Pode traduzir-se como exercícios, quase sempre respiratórios, que conduzem à intensificação ou expansão do prána no organismo e seu domínio, seu redirecionamento.

Somente para ilustrar ao leitor, citarei alguns pesquisadores que em diferentes épocas, argumentaram em favor da existência do prána. O médico austríaco Anton Mesmer e o psiquiatra também austríaco Wilhem Reich, foram ridicularizados e até perseguidos por suas idéias inovadoras. Não obstante a idéia da bioenergia se encontra em muitas culturas: os chineses chamam-na de chi, os polinésios de manas; os ameríndios de orenda, os pesquisadores modernos de bioplasma. Como queira que o denominemos – e muitas pesquisas ainda terão de ser feitas antes que os cientistas modernos aceitem-no como uma realidade, ele é um fato que o praticante de Yoga percebe por si mesmo.

O prána aparece sempre nos shástras (escrituras/livros) associado à força vital, porém, é preciso destacar que este termo possui dois aspectos: o cósmico e o individual.

O prána cósmico abrange todas as formas de energia existentes: a matéria (dinâmica na vibração das suas partículas atômicas) e as forças elementais da natureza (luz, calor, magnetismo, eletricidade, gravidade) são suas manifestações tangíveis, mensuráveis.



Em um plano mais sutil também designa os panchatattva, os cinco elementos/níveis que constituem a matéria: ákasha, váyu, agni, ápas e prithiví. “Shiva (criador mitológico do Yoga) disse: Oh, Párvati, este corpo nada mais é do que a combinação dos cinco elementos: éter, ar, fogo, água e terra”.

Segundo a tradição Sámkhya (filosofia naturalista, um dos seis dárshanas [pontos de vista] do hinduísmo), esses panchatattva formam o último estágio das manifestações da Prakriti, a natureza, a substância primordial que emite o Universo através da interação das três qualidades que a compõem.

No plano humano, prána é o substrato energético que forma o nosso corpo tangível, regulador de todas as funções orgânicas e físicas. O volume de prána que circula dentro do corpo determina o grau de consciência e vitalidade de cada indivíduo. Isto é facilmente experimentado com a prática orientada no capítulo anterior.

Extraímos essa bioenergia de diversas fontes: da luz e do calor do sol, dos alimentos que ingerimos, da água que bebemos, e, principalmente, do ar que respiramos. Ela circula no corpo pelas nádís, canais da fisiologia sutil.

“O prána é visível. Num dia de sol, faça pránáyama e fixe o olhar no vazio azul do céu. Aguarde. Assim que o aparato da visão se acomodar você começará a enxergar miríades de minúsculos pontos brilhantes incrivelmente dinâmicos, que cintilam descrevendo rápidos movimentos circulares e sinuosos. Ao executar seus exercícios respiratórios, mentalize que está absorvendo esta imagem de energia.” DeRose, L.S.A. - 2009

Quando estiver iniciando na prática, mentalize como se fosse uma nuvem de purpurina, brilhante e dinâmica, sendo ingerida junto com o ar que você inspira.



O prána como energia manifestada biologicamente é um conceito essencial dentro da prática do Yôga. É através do domínio dessa força que atingimos novos estados de consciência, indispensáveis para a meditação e auto-conhecimento.

O domínio do prána começa pela execução de determinados exercícios que consistem em dar à respiração um ritmo diferente daquele que caracteriza o estado de vigília, visando a fazer com que ela flua ora de forma lenta e profunda, ora acelerada e vigorosa. A razão dessa preocupação é que existe uma relação muito estreita entre ritmos respiratórios e estados de consciência, como relatei nos capítulos anteriores.

Esta afirmação vai além da simples comprovação de que, por exemplo, a respiração de uma pessoa que está fazendo um esforço para concentrar-se diminui o seu ritmo naturalmente, enquanto que alguém submetido a uma situação limite respirará de forma superficial e agitada.

Através do pránáyama, prolongando cada vez mais a inspiração, a expiração e as retenções, nós podemos penetrar todas as diversas modalidades da consciência. O praticante, mantendo a continuidade da sua atenção, vivencia os estados próprios do sono e do sonho sem renunciar à lucidez e conquista a concentração e a estabilidade dos seus pensamentos em estado linear, que lhe dará acesso à meditação contemplativa (dhyána), e, posteriormente, ao estado de megalucidez (samádhi).

Porém, o objetivo imediato do pránáyama é bastante mais despretenso: com a prática, você adquire um fluxo consciente contínuo que produz estabilidade e firmeza, destruindo a dispersão da atenção e facilitando a experiência da retração dos sentidos (prathyáhára) e da concentração (dháraná). Isto que eu quero que você faça no dia-a-dia.



“A concentração nessa função vital que é a respiração tem como efeito nos primeiros dias de prática uma inexprimível sensação de harmonia, uma plenitude rítmica, melódica, uma nivelção de todas as asperezas fisiológicas. Em seguida, deixa ver um sentimento cálido de presença no corpo, uma consciência tranqüila da sua própria grandeza.” (Eliade M. 1996 Pg. 54)

Nos estágios mais avançados da prática, com tempos maiores de execução, pode-se induzir a estados *catalépticos*, nos quais a respiração e o ritmo cardíaco diminuem até se tornarem praticamente imperceptíveis. Isto não é de maneira alguma resultado de algum tipo de auto-sugestão, mas fruto da concentração e da força de vontade (tapas):

“[...]a restrição da respiração é as vezes tão grande que alguns podem ser enterrados sem perigo durante um tempo, com uma reserva de ar que seria totalmente insuficiente para garantir a sua sobrevivência. Essa pequena reserva de ar tem como objetivo segundo eles, permitir-lhes sair em caso de que algum acidente interrompe-se a sua experiência e os obrigasse a fazer algumas inspirações para se repor”. (Dr. Jean Fillizoat- Apud Eliade, M. 1996).

Esse estado *cataléptico* é um dos oitenta e quatro siddhis, os poderes paranormais (literalmente, *perfeições*) mencionados por Pátañjali no *Yôga Sûtra*, poderes lendários que fazem com que o Yôga exerça um grande fascínio, tanto sobre os filósofos eruditos como, sobre a pequena magia popular indiana.



Porém deixemos bem claro que a intenção de um Yôga legítimo, vai além dos siddhis. Pátañjali, séc III A.C. já colocava que os poderes “paranormais” são por vezes um empecilho para a meta, o samádhi. Você pode ficar admirado com suas capacidades e parar a sua caminhada. Tendo isto claro, vamos adiante, o melhor da “festa” nos espera.

Percebemos a importância da respiração quando nos damos conta que a nossa vida começa com a primeira inspiração e se prolonga até a última exalação. Se compararmos os elementos vitais para a existência, este vai ocupar o primeiro lugar: sem alimento consegue-se subsistir durante várias semanas (até vários meses!), sem água alguns dias, mas, sem respirar, desfalecemos em poucos minutos. A respiração é assim tão importante porque através dela se processa a oxigenação do sangue que, por sua vez, fornecerá a todas as células do organismo o oxigênio necessário a suas funções, mas lembre-se que o mais importante ainda é o prána.

A visão do ocidente refere-se a respiração somente à absorção do oxigênio e seu uso através do sistema circulatório, enquanto a do oriente leva também em conta a absorção da energia vital, o prána, e sua circulação pelos condutos (nadís). Também o seu armazenamento e redistribuição pelos chakras, os redemoinhos de energia.

A respiração yogi possui várias características, dentre elas podemos destacar algumas de suma importância:

Profunda: A respiração precisa ser ampla, utilizando a totalidade da capacidade pulmonar. Significa que toda a estrutura ósseo-muscular do tronco é usada para otimizar a assimilação do ar. Porém não se deve movimentar os ombros. Observemos que profunda possui dois sentidos, o outro nos remete a profundidade da consciência no que estamos fazendo, um mergulho na técnica, nas percepções mais sutis, além de sua simples mecânica.



Completa: Isto quer dizer que devemos utilizar as três fases da respiração em cada exercício que fazemos: adhama (abdominal), madhyama (intercostal) e uttama (torácica). Observe sempre que os pulmões devem encher-se primeiramente na parte baixa, logo na parte média e finalmente na parte alta e esvaziar-se de forma inversa. Ao esvaziar por completo, recolha o abdômen.

Consciente: Procure sempre estar no exercício que estiver fazendo. Observe a cada instante os efeitos que a técnica está desencadeando dentro de você.

Ritmada: Tudo na natureza em ritmos, ciclos e não somos exceção. A cadência é extremamente importante, pois é o que nos permite projetar o exercício no tempo. Existe uma estreita relação entre o ritmo e os estados profundos da consciência: mantendo um ritmo cadenciado conseguiremos obter muito mais proveito dos outros exercícios.

Prazerosa: Precisamos evitar ficar sem fôlego. Em caso de sentir que está perdendo a coordenação por não conseguir acompanhar a contagem dos tempos estabelecidos, opte por reduzir esses tempos, para conseguir manter o ritmo de acordo com a sua capacidade pulmonar.

Uniforme: Em nenhum momento devemos permitir que o fluxo de ar se interrompa ou que se altere a sua circulação linear e assimilação progressiva. Em outras palavras, devemos encher os pulmões de forma gradual e constante, sem dar arrancadas bruscas no início da inalação ou soltar o ar rapidamente, indício de quem está sem folego, sem coordenação do diafragma..



Lenta: Tão lenta quanto possível, ainda mais lenta que uma pessoa que dorme. Vá no sentido de torna-la cada vez mais pausada. Com a prática você perceberá que pode alterar o ritmo pulmonar e também o ritmo cardíaco como desejar.

Silenciosa: Mantenha o ar fluindo da forma mais silenciosa possível. Para ter uma idéia disto, considere que ninguém deve ouvir a sua respiração durante a prática, talvez nem você mesmo. Atenção obviamente às exceções como o bhástrika, que oriento neste livro.

Nasal: Os cílios das narinas filtram as impurezas que estão em suspensão no ar. Ao inspirar pela boca, você permite que elas entrem diretamente nos pulmões, o que pode provocar diversos males. Esta é a pior maneira de respirar, evite-a a qualquer preço. São raros os pránáyáma que utilizam a boca, com o único objetivo, de aliviar a sensação de calor, cansaço, fome ou sede. Lembre-se que a boca é o início do aparelho digestivo e as narinas do aparelho respiratório, pois na base das narinas encontra-se o início de duas principais correntes de energia, que ligam-se aos principais centros de força, chakras e pela boca esta conexão fica desencontrada.

Com a mínima projeção de ar: A compreensão do conceito de *comprimento do alento* é fundamental para atingir a perfeição na respiração yogi. O comprimento do alento é aquela distância à qual podemos perceber o ar que sai pelas fossas nasais. Afaste a sua mão alguns palmos abaixo das narinas. Se você exalar com força, como no kapálabhati, sentirá o sopro chegando nela. Expirando com a mínima projeção do alento o fluxo do ar será imperceptível, mesmo mantendo a mão bem perto do nariz. Quanto menor for essa projeção, maior é o domínio do prána.



Os conceitos acima foram baseados nos da experiente Professora Rosângela de Castro, da obra *Respiração Total.*, nome também do curso ao qual ela ministra

Observando estas características, você já vai interferir em sua vida positivamente, sem nada mais; apenas respirando corretamente. Simples não é? Nem tanto, vamos ser realistas. Mas com treino é possível e gostoso!

Assisti nas telas do cinema uma película de Hollywood, O Incrível Huck, onde um ilustre brasileiro, o campeão mundial de Jiu-Jitsu Rickson Gracie, aparece ensinando técnicas respiratórias de Yoga. Rickson sempre deixou claro que essas técnicas o ajudaram muito em sua brilhante carreira no Jiu-Jitsu. No filme ele ensina os exercícios ao personagem Bruce Banner (Edward Norton), para este ‘domar’ a besta que habita nele, pois com uma elevada frequência cardíaca, sugestionada por pressões surgia a fera verde dos quadrinhos de Marvel e agora nas telas do cinema. A cada dia esta realidade, comprovada por mias de 5.000 anos é encarada como uma saída inteligente e eficiente.

Também um conceituado treinador físico, percebeu a grande importância da respiração inteligente e relatou que:

“A respiração é a base da vida e está diretamente relacionada com o estado mental e emocional.” Logo adiante diz que: *“Se a respiração estiver muito curta e tensa, irá prejudicar o raciocínio, a memória e até os processos digestivos.”* Continua: *“A respiração é um fenômeno rítmico que abrange a polaridade da recepção e da entrega, do dar e receber”.* (Cobra N. - 2005)

E finaliza esclarecendo que: *“A conscientização e a auto-percepção é o primeiro passo para todas as transformações.”*



Preferi citar estes a outros vários que estudaram o tema, pois estão fora do metier do Yoga e percebem a relevância da atividade até mesmo para a psique, que orienta o nosso organismo.

ÁSANA

Na prática completa do SwáSthya, esta técnica é a sexta parte, são as posições, que acompanhadas de atitude interior, mentalizações, respiração específica e ritmo, podem assim ser chamada, ásana. O ásana vai lhe dar a estrutura necessária, para o pránáyáma entre outras finalidades nesta senda do autoconhecimento.

No decorrer do seu dia, após ter 'incorporado' o ásana, com certeza fará qualquer movimento com maior precisão, e a respiração lhe auxiliando, não o inverso e ficar sem fôlego ao subir escadas e disparar o coração com pouco esforço.

Recentemente orientei um aluno esportista, que precisa manter a frequência cardíaca controlada, pois ele pedala muitos quilômetros em poucas horas. Ele monitora estes a todo o momento para manter seu ritmo com menos desgaste. Relatou que o resultado é impressionante. Seus companheiros de atividade notaram a diferença, e ele está repassando esta forma de respirar.

Quanto ao ásana (técnica orgânica) específico para o momento do pránáyáma podemos dizer que: os ideais são os sentados com as costas naturalmente eretas, da categoria denominada dhyánásanas, justamente por serem também os melhores para a execução do dhyána (meditação). São eles: samánasana, siddhásana, padmásana, swastikásana, vajrásana, virásana, bhadrásana, etc. O sukhásana é tolerado, mas não é recomendado. Para conhecer estas técnicas, consulte o Tratado de Yoga, do educador DeRose, obra consistente com mais de 2.000 técnicas orgânicas entre outros vários temas.

Mas lembre-se, seu corpo deve ser uma ferramenta e não um empecilho. Qualquer estudioso sério de Yoga irá lhe orientar para manter seu corpo saudável, isto é, forte e flexível.



MUDRÁ

As mãos se posicionam em mudrá ao executar pránáyámas. Mudrás são gestos feitos com as mãos que possuem três características principais: eles podem ser simbólicos, reflexológicos ou magnéticos. É a primeira parte da prática em oito etapas do SwáSthya.

A finalidade específica destes gestos no exercício de pránáyáma é a de fechar circuitos eletromagnéticos. Com a sua execução evita-se a perda ou dispersão do prána, dirigindo-o e manipulando-o de acordo com a técnica que estiver sendo feita. É notadamente perceptível o prána nas mãos do praticante com relativo tempo e boa dedicação nos exercícios. A energia percorre as mãos e dedos e você começa o processo de direcionamento desta. Os mais largamente utilizados são jñána mudrá e átman mudrá.

O **jñána mudrá** (abaixo) faz-se formando um círculo com os dedos polegares e indicadores de ambas as mãos, sendo que há duas variantes dele, dependendo da hora em que a prática estiver sendo feita.



Durante o dia até o por-do-sol, faz-se súrya jñána (súrya significa sol), com as palmas das mãos voltadas para cima. Após o crepúsculo, durante a noite, é utilizada a variação chandra (lua), com as palmas para baixo.

O **átman mudrá** é um poderoso gesto utilizado no SwáSthya Yoga. Aconselha-se o seu uso somente àqueles que estiverem praticando há mais de cinco anos e tiverem feito uma alimentação biológica durante um período similar.

Os seus efeitos são fortíssimos, quando executado corretamente. Consiste em formar um cilindro com todos os dedos, unindo os



polegares com as pontas dos outros dedos. Em frente ao swádhisthána chakra (centro de força da região do abdômen) é formado este vórtice de alta amperagem.

FASES DA RESPIRAÇÃO

Distinguem-se quatro partes dentro de cada ciclo respiratório: inspiração (púraka), retenção com ar (kúmbhaka), expiração (rêchaka) e retenção sem ar (shúnyaka).

Púraka quer dizer literalmente *encher, multiplicar*. É a fase da inspiração. Sempre deve começar após uma exalação completa, expandindo o baixo ventre e a região abdominal para frente e para baixo, depois a região intercostal ou média e, finalmente, a parte alta do tórax, que deve elevar-se devido à ação dos músculos intercostais.

A inalação no pránáyáma deve ser uniforme e contínua e, salvo exceções, será nasal, lenta, profunda, consciente, suave, completa e silenciosa. No púraka, quando feito com perfeição, os pulmões estão tão cheios que não é possível introduzir nem um centímetro cúbico a mais de ar neles.

Kúmbhaka significa *jarro de água* em sânscrito. É a retenção do fluxo respiratório com os pulmões cheios de ar e prána. O kúmbhaka ocupa um lugar de destaque dentro da prática de pránáyáma.

O iniciante pode sentir tonteira devido a hiperoxigenação do sangue. Cabe colocar que o progresso deve ser gradativo para ser saudável. Ao reter o alento, evite prender a respiração por tempo excessivo a ponto de causar taquicardia ou ansiedade. Durante o tempo que ele dura, processa-se a absorção da energia vital no corpo do sádhaka.

Para fazer a suspensão, é preciso primeiramente fechar a glote através do jalándhara bandha e contrair



levemente a cinta abdominal. O tempo desta retenção poderá variar, de acordo com o tipo de ritmo respiratório e a unidade de contagem (mátra) que estiver sendo utilizada. Quando o tempo de kúmbhaka for longo não devemos encher demasiadamente os pulmões e no inverso sim, para então ampliar a capacidade pulmonar.

Exercícios acompanhados de kúmbhaka têm por objetivo aumentar o tônus do organismo e estimular as suas funções fisiológicas. Em alguns textos, esta retenção recebe o nome de antara kúmbhaka ou retenção interna, por oposição à retenção externa, (shúnyaka ou báhya kúmbhaka).

Rêchaka, a exalação, é feita descontraindo controlada e vagarosamente toda a musculatura intercostal e diafragmática. Não se deve forçar excessivamente a expiração, a não ser em determinados exercícios específicos.

O rêchaka deve ser sempre nasal, completo, uniforme e silencioso, quase sem deixar resíduos de ar dentro dos pulmões. Relaciona-se com a expansão do ser e com as formas que essa expansão adota.

Alguns instrutores, de outras Escolas de Yôga utilizam algumas mentalizações para esta fase, como que exalando seus males, moléstias e vibrações negativas. Nós do SwáSthya não concordamos com esta colocação, pois trás consigo a sugestão que temos “coisas ruins”. Preferimos mentalizar que estamos colocando no universo as nossas vibrações positivas, como saúde, alegria, carinho e tudo o que pudermos ter de melhor.

Shúnyaka é a fase na qual o aparelho respiratório permanece totalmente vazio, excetuano obviamente



aquele volume de ar residual que sempre fica nos pulmões.

Shúnya significa *vazio*. Esta fase também recebe o nome de báhya kúmbhaka ou kúmbhaka externo. É preciso executá-lo com bastante atenção e cuidado, para evitar possíveis desmaios. Pessoas com problemas pulmonares ou cardíacos, especialmente hipertensão, devem abster-se de fazer retenções demasiado prolongadas, tanto com os pulmões vazios como com eles cheios.

Por estes motivos que o Yôga deve ser praticado por pessoas saudáveis, especialmente o SwáSthya, método que está descrito na célebre obra do Mestre DeRose, o Tratado de Yôga. A supervisão de um Mestre também é fundamental, como a orientação de um Instrutor Formado.

Psicologicamente, o shúnyaka produz, partindo do vazio, abstração, receptividade, consciência dos próprios limites.

“O Yôga afirma que quando o domínio do movimento respiratório é conseguido com perfeição, obtém-se a faculdade de governar à vontade todas as forças inerentes à natureza do homem, adquire-se o domínio completo do funcionamento interno do corpo, desenvolvem-se novas faculdades mentais e psíquicas e, enfim, realiza-se por experiência direta a natureza profunda do homem” (Blay.A.- 2004)



RITMO

Este t3pico j3 descreei anteriormente, junto com todas as caracter3sticas da respira33o yogi, mas dada a import3ncia do ritmo para o nosso organismo vamos detalhar sua execu33o e os diversos ritmos existentes.

Como j3 coloquei somos parte de um todo, que ciclicamente se renova e reinventa, e se houver cadencia neste nosso movimento haver3 menos desgaste, menos consumo de energia. Como em uma caminhada, const3ncia 3 um item fundamental e isto demanda ritmo, pois dando piques e desacelerando haver3 um desgaste desnecess3rio.

Existem v3rios ritmos que podemos utilizar, agora j3 sabendo das quatro fases; P3raka, k3mbhaka, r3chaka e sh3nyaka respectivamente inspira33o, reten33o com ar, expira33o e reten33o sem ar, vamos didaticamente numera-las para implantar os ritmos.

- 1 – inspira33o
- 2 – reten33o com ar
- 3 – expira33o
- 4 – reten33o sem ar

Sempre iremos come3ar contando o tempo da inspira33o, por isto esta 3 o n3mero um, e com este tempo teremos a base para as outras fases. Por exemplo se o exerc3cio vier pedindo o ritmo 1-2-1-0, sabemos que o primeiro numero diz respeito a inspira33o, o segundo a reten33o com ar e assim respectivamente. Imaginemos que no ritmo acima, 1-2-1-0, enchemos os pulm3es em 4 segundos, qual seria ao tempo de reten33o com ar e expira33o? Reten33o com ar contar3mos 8 segundos e expira33o 4 segundos e n3o ir3amos segurar sem ar, pois o quarto numero 3 0.

Assim:

	<u>Inspira33o</u>	<u>Ret. com ar</u>	<u>Expira33o</u>	<u>Ret. Sem ar</u>
<i>Ritmo</i>	1	2	1	0
Tempo	4seg	8seg	4seg	0
ou				
Tempo	5seg	10seg	5seg	0



Assim pode-se perceber que o tempo das fases fica atrelado a inspiração, e o ritmo é o Instrutor irá pedir para o praticante fazer.

Vamos a outro exemplo:

	<u>Inspiração</u>	<u>Ret. com ar</u>	<u>Expiração</u>	<u>Ret. Sem ar</u>
<i>Ritmo</i>	<i>1</i>	<i>4</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
Tempo	3seg	12seg	6seg	3seg
ou				
Tempo	5seg	20seg	10seg	5seg

Um ponto muito importante para o aluno observar é quando o tempo está muito forte para ele neste momento, pois sua capacidade pulmonar ainda está baixa e fica sem folego, então precisa rever o tempo para se adaptar ao ritmo. Como isto?

Imagine que iniciou no ritmo 1-3-2-1 enchendo os pulmões contando até 7, reteve então com ar contando até 21, soltou o ar em 14 segundos e segurou sem ar em 7 segundos e...esbaforido precisou tomar folego, com o coração a 170 batimentos por segundo. Precisa rever então! Mesmo que consigas encher os pulmões contando até 7 não consegue fazer as outras etapas no ritmo indicado, então precisará encher os pulmões mais rápido, em 6, 5 segundos ou mesmo 4 para fazer o exercício, pois o ritmo é mais importante neste momento, e então realizar vários ciclos, sem interrupção.

Quando dominares o ritmo que o instrutor pediu, acrescente os bandhas e as mentalizações, antes não, pois devemos subir um degrau por vez!



BANDHA

Bandha são as contrações ou compressões de plexos, nervos, órgãos e glândulas, que funcionam como interruptores do fluxo energético no organismo. São quatro de vital importância: jalándhara, uddiyana, mûla e jîhva bandha. Através destas contrações o praticante força o váyu apána a ascender e o váyu prána a descender, estes que são alguns fluxos de energia mais importantes do organismo.

Use sempre os bandhas na execução de seus pránáyámas, eles potencializam a técnica, com o tempo de prática, você irá notar como eles otimizam o fluxo energético. Você irá eleger o bandha adequado para o resultado que deseja.

Jalándhara bandha é a contração e distensão da glote, ativa a glândula da tireóide e o vishudha chakra(vórtice de energia situado na região da garganta).

Uddiyana bandha é a sucção dos órgãos abdominais para dentro e depois para cima, abaixo da caixa torácica, feito com os pulmões vazios. O ponto final é ver as vértebras desenhadas no abdome. Existe uma versão dinâmica desta técnica onde ficamos contraindo e soltando os órgãos.

Jîhva bandha é a compressão da língua contra o céu da boca na região macia, o palato mole. No início talvez não alcance, mas com um pouco de treino chega-se lá.

Mula bandha é a forte contração dos esfíncteres do ânus e da uretra. Se repetido, como a pulsar, é o aswiní bandha. Atuam diretamente nos órgãos sexuais e o muladhara chakra, situado na base do períneo onde adormece a kundaliní (última sílaba é a tônica), energia que quando desperta desenvolve as “paranormalidades” e eclode no samádhi, hiperconsciência, proposta do Yôga.



TÉCNICAS

Agora você verá a descrição de alguns pránáyáma, os mais usados pelos yôgis. Porém um número muito grande deles existe e são aplicados em diferentes momentos.

Execute-os usando todas as características listadas nas páginas anteriores para um total aproveitamento. A posição a ser escolhida já foi descrita e o local deve ser agradável, fresco, silencioso e bem arejado. O estômago precisa estar vazio, mas também não se deve praticar com fome.

Após o domínio, poderá realizar praticamente todos eles no momento de seus afazeres cotidianos, imagine o quanto irá potencializar suas tarefas triviais.

Qualquer pránáyáma deve ser agradável, feito sem esforço. Os menores sinais de desconforto ou incomodidade indicam exagero ou forçamento excessivo de alguma fase. Busque o ponto mais confortável em cada exercício, a forma de sentir prazer na execução.

Adhama pránáyáma – *respiração abdominal, sem ritmo.*

- a) Inspirar projetando o abdômen para fora, procurando encher a parte baixa dos pulmões;
- b) reter o ar por alguns segundos, sem contar ritmo;
- c) expirar retraindo o abdômen, procurando esvaziar tanto quanto possível os pulmões, especialmente a parte baixa.

Bandha adhama pránáyáma – *abdominal sem ritmo e com bandhas.*

- a) Inspirar projetando o abdômen para fora, elevando o queixo e distendendo a região da tiróide;



- b) reter o ar, executando jīhva bandha (comprimindo a língua contra o palato, na região mais macia);
- c) expirar retraindo o abdômen enquanto baixa a cabeça, comprimindo o queixo contra o peito (jalándhara bandha), puxando o abdômen bem para dentro, para trás e para cima (uddiyana bandha) e contraindo fortemente os esfíncteres do ânus e da uretra (múla bandha).

Adhama kúmbhaka – respiração abdominal com ritmo (1-2-1).

- a) Inspirar projetando o abdômen para fora, contando um tempo;
- b) reter o ar nos pulmões, contando dois tempos;
- c) expirar retraindo o abdômen, contando um tempo.

Adhama kúmbhaka pránáyāma – abdominal, ritmo e bandhas (1-2-1).

- a) Inspirar projetando o abdômen para fora em um tempo, elevando o queixo e distendendo a região da tireóide;
- b) reter o ar durante dois tempos, executando jīhva bandha (comprimindo com a língua contra o palato, na parte mais macia, atrás);
- c) expirar retraindo o abdômen em um tempo, enquanto abaixa a cabeça, comprimindo o queixo contra o peito (jalándhara bandha), puxando o abdômen para dentro, para trás e para cima (uddiyana bandha) e contraindo fortemente os esfíncteres do ânus e da uretra (múla bandha).

Rāja pránáyāma – respiração completa, sem ritmo, sem bandhas.

- a) Inspirar projetando o abdômen para fora, em seguida as costelas para os lados e finalmente dilatando a parte mais alta do tórax, sem contar ritmo;



- b) reter o ar nos pulmões por alguns segundos, sem contar ritmo;
- c) expirar, soltando o ar primeiramente da parte alta, depois da parte média e finalmente da parte baixa dos pulmões (há autores que preferem expirar na ordem inversa – o que, a nosso ver, não altera quase nada).

Bandha pránáyáma – respiração completa, sem ritmo, com bandhas.

- a) Inspirar projetando o abdômen para fora, em seguida as costelas para os lados e finalmente dilatando a parte mais alta do tórax, tudo na mesma inspiração, sem contar ritmo; ao mesmo tempo elevar o queixo distendendo a região da tireóide;
- b) reter o ar durante alguns segundos com a cabeça tombada para trás e sem contar ritmo;
- c) expirar tombando a cabeça para frente, soltando o ar primeiramente da parte alta, depois da parte média e finalmente da parte mais baixa dos pulmões, sem contar ritmo; ao mesmo tempo em que expira, vá comprimindo com o queixo contra o peito (jalándhara bandha), puxando o abdômen bem para dentro, para trás e para cima (uddiyana bandha) e contraindo fortemente os esfíncteres do ânus e da uretra (múla bandha).

Antara kúmbhaka – respiração completa com ritmo (1-2-1 ou 1-4-2).

- a) Inspirar dilatando a parte baixa (adhama), média (madhyama) e alta (uttama) dos pulmões, primeiramente projetando o abdômen para fora, depois as costelas para os lados e finalmente expandindo o alto do tórax, contando um tempo;
- b) reter o ar nos pulmões, contando dois tempos;
- c) expirar, soltando o ar primeiramente da parte alta, depois da parte média e finalmente da parte baixa dos pulmões, contando um tempo.



Obs.: para os mais adiantados, o ritmo pode ir progressivamente passando para 1-4-2, que é muito mais forte.

Bandha kúmbhaka pránáyáma – respiração completa, com ritmo e com bandhas (1-2-1).

- a) Inspirar como no exercício Antara kúmbhaka anterior, só que, ao inspirar, elevar o queixo distendendo a tireóide, enquanto conta um tempo;
- b) reter o ar contando dois tempos;
- c) expirar como no exercício Antara kúmbhaka, em um tempo, só que ao expirar deve-se ir tombando a cabeça para frente, comprimindo com o queixo contra o peito (jalándhara bandha), puxando o abdômen bem para dentro, para trás e para cima (uddiyana bandha) e contraindo fortemente os esfíncteres do ânus e da uretra (múla bandha). A prática conjunta desses três bandhas é denominada bandha traya.

Obs.: para os mais adiantados o ritmo pode ir progressivamente passando para 1-4-2.

Nadí shôdhana pránáyáma – respiração alternada sem ritmo.

- a) colocar as mãos em jñána mudrá;
- b) obstruir a narina direita com o dedo médio da mão direita em jñána mudrá;
- c) inspirar pela narina esquerda (respiração completa);
- d) reter o ar o maior tempo possível, sem exagero, confortavelmente;
- e) trocar a narina em atividade, obstruindo agora a narina esquerda, sempre com as mãos em jñána mudrá e utilizando a mesma mão para obstruir a narina;
- f) expirar pela narina direita;
- g) continuar o exercício, inspirando pela narina direita e assim sucessivamente.



Obs.: Note que a narina em atividade é alternada sempre que os pulmões estão cheios e jamais quando estão vazios. Há outros mudrás que podem ser utilizados para obstruir as narinas e cada escola tem preferência por um deles. No nosso caso optamos pelo jñána mudrá

Nadí shôdhana kúmbhaka – alternada com ritmo (1-2-1 ou 1-4-2)

Exatamente igual ao exercício anterior, só acrescentando o ritmo de um tempo para inspirar, dois para reter com ar, um para expirar e sem retenção vazia (shúnyaka). Os mais adiantados poderão ir passando progressivamente para o ritmo 1-4-2. Veja a descrição de ritmo no Adhama kúmbhaka.

Bhastriká – respiração do sopro rápido

- a) Inspirar e expirar bem rápido e forte pelas duas narinas, produzindo um ruído bem alto como o de um fole;
- b) o ritmo ideal é o de inspirar e expirar em apenas um segundo(um segundo para os dois movimentos);
- c) os novatos executarão mais lentamente para não perder o ritmo. Os mais adiantados farão mais rápido, mais forte e utilizando a respiração completa. Enquanto isso não for possível, tente a abdominal;
- d) no fim, permanecer em shúnyaka e bandha traya.

Técnicas extraídas do Tratado de Yôga, do Mestre DeRose.



KRIYÁ

A tradução literal desta palavra é *atividade*. Na prática completa do SwáSthya Yôga, este é o quinto anga(parte) do sádhana(prática). É quando através de exercícios específicos purificamos o nosso corpo por dentro.

São estes exercícios de apurada tecnologia biológica e ancestral sabedoria do corpo humano, se feitos com sensibilidade, dinamizam o processo evolutivo como um aditivo em sua prática cotidiana, incorpore de maneira gradual e agradável.

Os principais Kriyás são: Kapálabhati, trátaka, nauli, nêti, dhauti e basti. Vou me ater a um deles que nos interessa neste momento, para efetuar bons pránáyámas, os outros você deve procurar ler algo a respeito, são de muita importância na senda do Yôga Antigo, vai encontrar um detalhamento no livro Tratado de Yôga, do Mestre DeRose.

O nêti é a técnica que tem influencia direta na execução dos respiratórios, pois é a limpeza das narinas e do seio maxilar. Usamos no SwáSthya somente água (jala nêti), porém também é feito com uma sonda especial (sútra nêti).

Faça este como qualquer outro kriyá com o acompanhamento de um instrutor formado, embora se bem executado não oferece nenhum risco, o inverso também é verdadeiro.



CONCLUSÃO

No início desta, lhe indiquei como acordar, aperceber-se para este comportamento mais sensorial de viver, que nos permite ao mesmo momento navegar por qualquer mar, social ou cultural.

Aliando a sua vida uma técnica eficaz e simples, que é o pranáyáma. Poder em vez de reagir aos estímulos, agir com escolhas suas e nítidas. Quando experimentar a prática completa do SwáSthya, irá conhecer-se no sentido mais profundo da expressão.

Aqui você tem um panorama muito claro do que estou lhe propondo viver, experimentar no mínimo. O que é um ano, de oitenta ou cem? O que é um dia com brilho e sorriso, e outros cinzas e sem isto? Você que nunca praticou comece hoje, de este presente a você, todos merecemos qualidade de vida. Você que já pratica, continue e aplique tudo o que sabe. Queira mais, seja exigente.

Meu amigo, a minha vontade é esta. Pedir uma hora do seu dia, e transformar as outras vinte e três em poderosos momentos de experiência única e realizadora.

Por você, por todos em sua volta, pelas próximas gerações, por cada espécie que de nós depende, um compromisso temos, desenvolver-se! Aprender a viver em grupo e sozinhos também, de certa forma encontrar-se. Um dos caminhos está aqui, em suas mãos.



“AGORA SENTE.

MÃOS EM MUDRÁ, E

CORPO EM ÁSANA.

DEGUSTE VOCÊ;

O PODER QUE O AR TEM”

Adriano Pereira



REFERÊNCIAS

Eliade, Mircea:

Yoga, Imortalidade e Liberdade.

Editora Palas Athena - 1996

DeRose, Mestre:

Tratado de Yôga

Editora DeRose e Nobel - 2007

Renato Henriques, Antônio:

Yôga e Consciência.

Editora Rigel – 1990

Patãñjali, tradução do DeRose:

Yôga Sûtra

Editora Martin Claret - 1982

Santos, Mestre Sérgio:

Yôga, Sâmkhya e Tantra.

Editora União Nacional de Yôga - 1996

Silva, Lucila:

Léxico de Yôga Antigo

DeRose Editora – 2007

Vyasa

Poema do Senhor,

Editora Relógio d'Água, Lisboa – 1996

Blay, Antonio:

Fundamento e Técnica do Hatha Yoga

Edições Loyola - 2001

